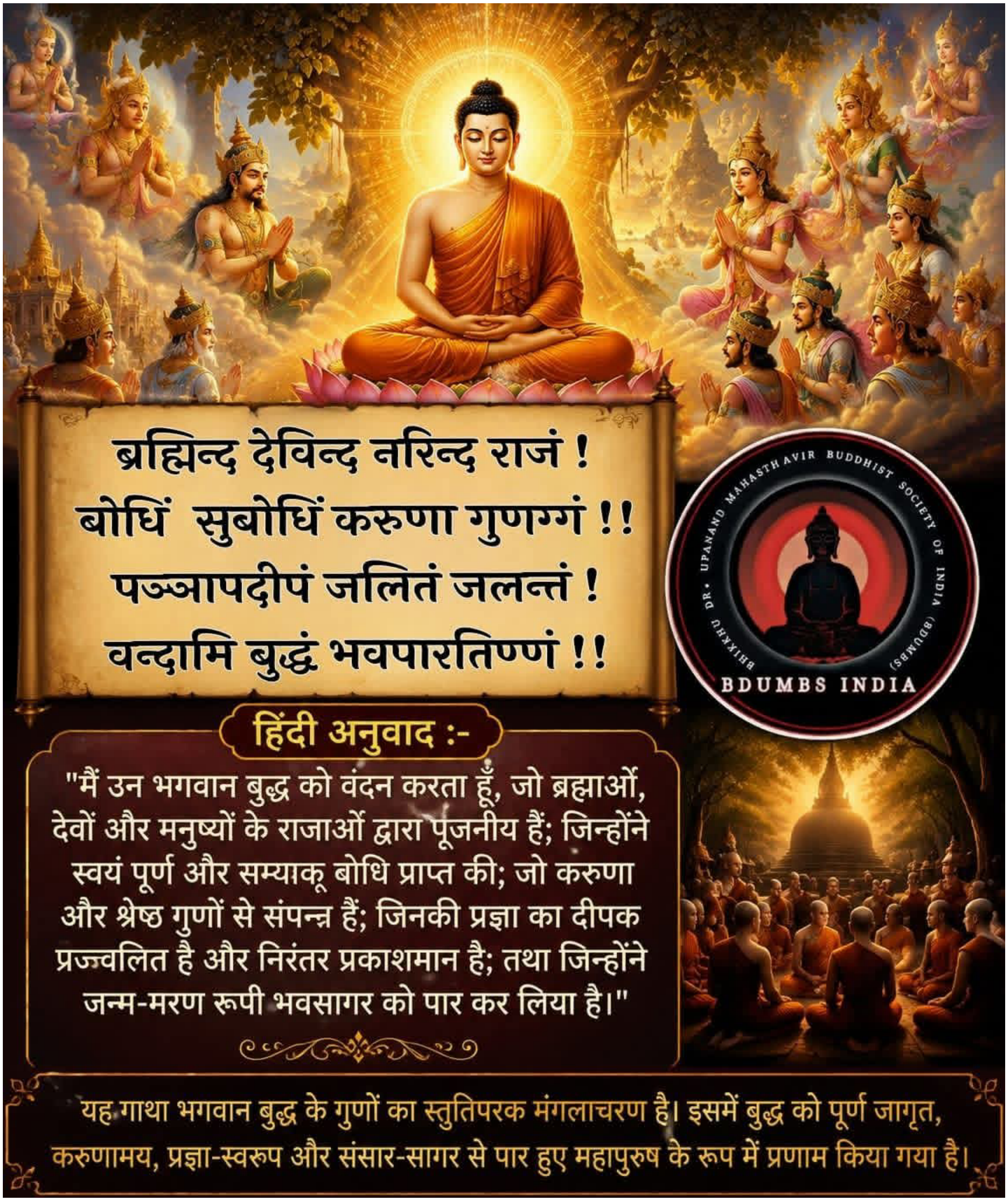
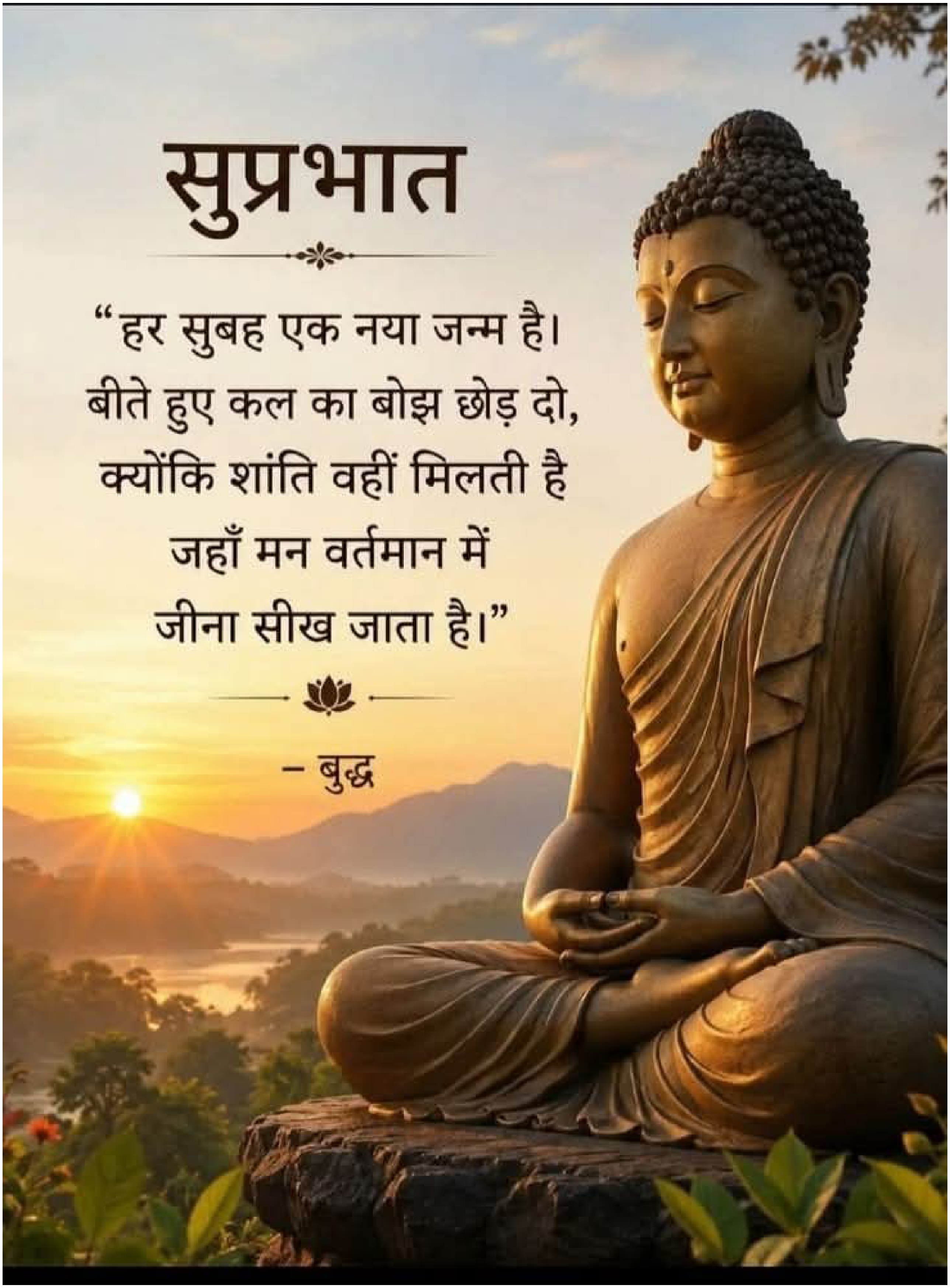
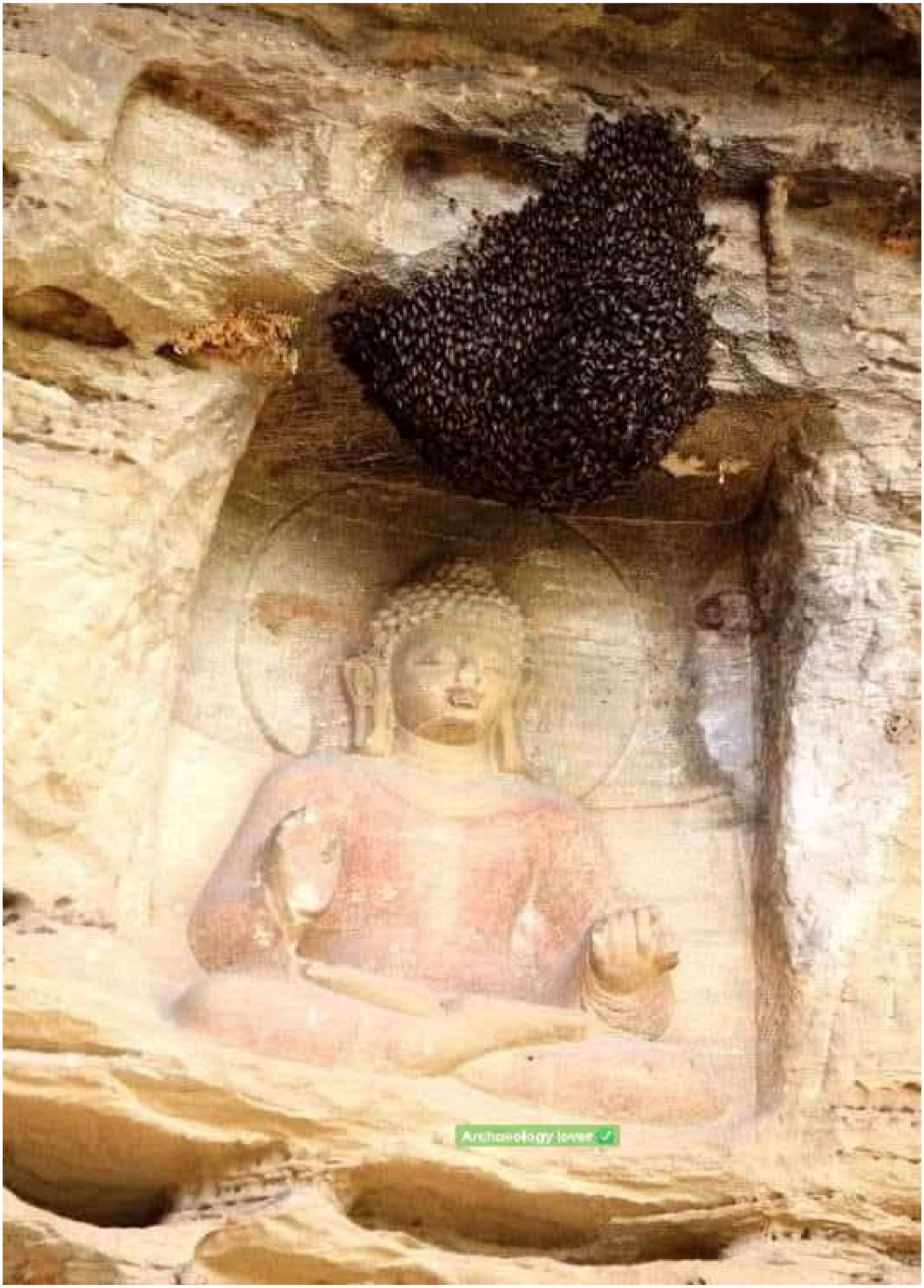

ब्रह्मिन्द देविन्द नरिन्द राजं !
बोधिं सुबोधिं करुणा गुणग्गं !!
पञ्ञापदीपं जलितं जलन्तं !
वन्दामि बुद्धं भवपारतिण्णं !!
हिंदी अनुवाद :-
"मैं उन भगवान बुद्ध को वंदन करता हूँ, जो ब्रह्माओं, देवों और मनुष्यों के राजाओं द्वारा पूजनीय हैं; जिन्होंने स्वयं पूर्ण और सम्याक् बोधि प्राप्त की; जो करुणा और श्रेष्ठ गुणों से संपन्न हैं; जिनकी प्रज्ञा का दीपक प्रज्ज्वलित है और निरंतर प्रकाशमान है; तथा जिन्होंने जन्म-मरण रूपी भवसागर को पार कर लिया है।"
यह गाथा भगवान बुद्ध के गुणों का स्तुतिपरक मंगलाचरण है। इसमें बुद्ध को पूर्ण जागृत, करुणामय, प्रज्ञा-स्वरूप और संसार-सागर से पार हुए महापुरुष के रूप में प्रणाम किया गया है।
BHIKKHU DR. UPANAND MAHASTHAVIR BUDDHIST SOCIETY OF INDIA (BDUMBS)
BDUMBS INDIA


सुप्रभात
“हर सुबह एक नया जन्म है।
बीते हुए कल का बोझ छोड़ दो,
क्योंकि शांति वहीं मिलती है
जहाँ मन वर्तमान में
जीना सीख जाता है।”
– बुद्ध

बुद्धाचे तत्वज्ञान

जो क्षमास्वरूप वस्त्रपरिधान केल्यामुळे स्तब्ध, शांत, संयम आणि शुद्धाचरणी आहे, जो दुसऱ्याचे द्वेष काढत बसत नाही तो खरोखर श्रमण अथवा भिक्कू होय. जर माणसाने निरूपद्रवी शुद्धचरणी आणि निष्पाप मनुष्याला उपद्रव केला तर ज्याप्रमाणे फेकलेली धुळ फेकणारावरच येऊन पडते त्याप्रमाणेच माणसाला त्या उपद्रवाचा त्रास भोगावा लागतो.

(संदर्भ - भगवान बुद्ध आणि त्यांचा धम्म)

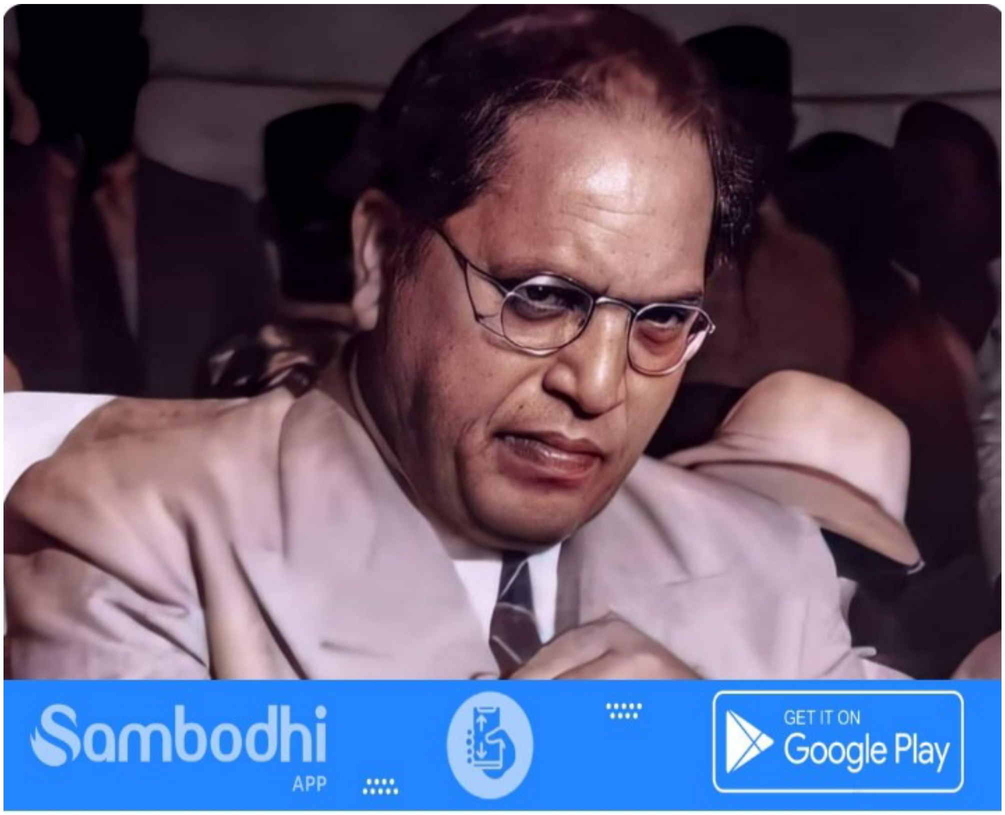

Archaeology lover

जाती मोडायच्या असतील तर त्यांनी बौद्ध धम्माचा स्वीकार करा...

धर्म शुद्ध तत्वावर आधारलेला असला पाहिजे. बुद्धांचा वर्णाश्रम पद्धतीवर कधीच विश्वास नव्हता. आपण सर्व सारखेच आहोत ही गोष्ट आपण कधीच विसरता कामा नये. माणसा-माणसात कसलाच भेदभाव नाही. जन्माने उच्चनीचता नसून ती करणीने (कर्माने) प्राप्त होते. या गोष्टी बुद्धांनी सांगितल्या आहेत. जर लोक पुन्हा बौद्ध धम्माचा अंगीकार करतील तर हा देश पुन्हा वैभवाप्रत गेल्यावाचून राहणार नाही, एरव्ही दुसऱ्या कोणत्याही मार्गाने जातीभेद जाणे शक्य नाही. परंतु खरोखरच कोणाला जाती मोडायच्या असतील तर त्यांनी बौद्ध धम्माचा स्वीकार करावा; हाच एक उपाय आहे.

२०२६ मध्ये वर्षावास कधीपासून सुरू?

वर्षावास ही परंपरा तथागत गौतम बुद्धांच्या काळापासून सुरू आहे. पावसाळ्यात प्रवास केल्यास लहान जीव, वनस्पती आणि शेतातील पिकांचे नुकसान होऊ नये, तसेच मुसळधार पावसामुळे भिक्खूंना होणारा त्रास टाळावा, हा यामागील मुख्य उद्देश आहे. त्यामुळे आषाढ पौर्णिमेपासून आश्विन पौर्णिमेपर्यंत भिक्खू एकाच प्रदेशात, गावात, विहारात राहून ध्यान, धम्मसाधना आणि स्थानिक स्तरावर धम्मप्रचार करतात. २०२६ मध्ये वर्षावास २९ जुलै ते २५ ऑक्टोबर या कालावधीत असेल. या काळात बौद्ध उपासक विहारात जाऊन भिक्खूंना भोजन, चीवर व इतर आवश्यक वस्तूंचे दान देतात. तसेच पंचशील, अष्टशील आणि धम्माचरणाचे पालन करून आध्यात्मिक प्रगती साधण्याचा प्रयत्न करतात. वर्षावासाची सांगता आश्विन पौर्णिमेला साजऱ्या होणाऱ्या प्रवारणा उत्सवाने होते.



समानतेचा बाणा व आपला स्वाभिमान सोडू नये

स्वाभिमान व समतेचा ज्यामुळे नाश होतो अशी व समाजाला काळिमा लागतो अशी कोणतीही कृत्य कोणीही करू नयेत. देवाचा प्रसाद जरी असला व तो स्वाभिमानाच्या आड येत असला तरी त्याचा आपण त्याग केला पाहिजे. स्पृश्य समाजाच्या मांडीस मांडी लावून जेवण्यासाठी जर देवस्थानचे पंच सरमिसळ आपली पाने मांडीत असली तरच आपण या प्रसंगी जेवावे. अपमानास्पद अन्नाचा आपण त्याग करावा. जर आपणास जत्रेत, देवस्थानात, जेवणाच्या पंगतीत अगर कोणतेही कामात स्पृश्य हिंदु समानतेने वागू देत नाहीत- अगर वागवीत नाहीत तर मग आपण त्यांच्या कोणत्याही कार्यात भाग का घ्यावा?

- डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर

भगवान बुद्ध से पहले हुए 27 बुद्ध
बौद्ध ग्रंथ 'बुद्धवंस' के अनुसार भगवान बुद्ध (गौतम बुद्ध) से पहले 27 बुद्ध हुए जिन्होंने अलग-अलग युगों में जन्म लेकर धम्म का प्रकाश फैलाया और अनगिनत प्राणियों का कल्याण किया। उनके बाद हमारे युग में बुद्ध भगवान गौतम बुद्ध का प्राकट्य हुआ।
27 पूर्व बुद्धों के नाम
1 तण्हंकर बुद्ध
जिन्होंने धम्म की स्थापना की और सत्य मार्ग का उपदेश दिया।
2 मेधंकर बुद्ध
मेधा (प्रज्ञा) के प्रतीक, जिन्होंने धम्म का प्रकाश फैलाया।
3 सरणंकर बुद्ध
करुणा और शील के उपदेशक, प्राणियों के हितैषी।
4 दीपंकर बुद्ध
जिन्होंने सुमेध तपस्वी को भविष्यवाणी की कि वे आगे चलकर गौतम बुद्ध बनेंगे।
5 कोंडञ्ञ बुद्ध
गहन ध्यान और प्रज्ञा के द्वारा कल्याण का मार्ग दिखाया।
6 मंगल बुद्ध
मंगल (कल्याण) का उपदेश दिया। जीवन में शुभता का मार्ग बताया।
7 सुमन बुद्ध
सुमन (अच्छे मन) के प्रतीक, जिन्होंने प्रेम और मैत्री का उपदेश दिया।
8 रेवत बुद्ध
समता और शांति का संदेश देकर धम्म की स्थापना की।
9 सोभित बुद्ध
सौंदर्य और सद्गुणों से युक्त जीवन जीने का मार्ग दिखाया।
10 अनोमदस्सी बुद्ध
अहंकार रहित जीवन और धम्म के द्वारा मुक्ति का मार्ग बताया।
11 पदुम बुद्ध
कमल के समान पवित्र जीवन जीने की शिक्षा दी।
12 नारद बुद्ध
सत्य की वाणी और धम्म के प्रचार पर बल दिया।
13 पदुमुत्तर बुद्ध
उच्च और श्रेष्ठ जीवन जीने की प्रेरणा दी।
14 सुमेध बुद्ध
सुमेध (अत्यंत बुद्धिमान) के रूप में प्रज्ञा और करुणा का उपदेश दिया।
15 सुजात बुद्ध
सज्जनता और धर्माचरण के द्वारा मुक्ति का मार्ग बताया।
16 पियदस्सी बुद्ध
प्रिय और सुंदर धर्म का उपदेश दिया, सबका हित चाहा।
17 अट्ठदस्सी बुद्ध
धर्म को व्यवहार में लाने और प्रज्ञा बढ़ाने की शिक्षा दी
18 धम्मदस्सी बुद्ध
धर्म का दर्शन कराया और सत्य का मार्ग बताया।
19 सिद्धत्त बुद्ध
सिद्धि (सफलता) धर्म और साधना से प्राप्त करने की शिक्षा दी।
20 तिस्स बुद्ध
तीनों लोकों में शांति और धम्म का प्रचार किया।
21 फुस्स बुद्ध
पवित्र जीवन और धर्मपालन पर बल दिया।
22 विपस्सी बुद्ध
विपस्यना (विशेष दृष्टि) और प्रज्ञा का उपदेश दिया
23 सिखी बुद्ध
सीख (ज्ञान) के द्वारा अज्ञान को दूर करने की शिक्षा दी
24 वेस्सभू बुद्ध
धैर्य, दया और सदाचार का मार्ग बताया।
25 ककुसंध बुद्ध
धर्म और समता के द्वारा प्राणियों का कल्याण किया।
26 कोणागमन बुद्ध
सत्य की ओर आने और धम्म में स्थिर रहने की शिक्षा दी
27 कस्सप बुद्ध
पिछले युग के अंतिम बुद्ध। इन्होंने धम्म का प्रसार किया और अनेक को प्रेरित किया।
और उसके बाद हमारे युग में प्रकट हुए भगवान गौतम बुद्ध
जिन्होंने चार आर्य सत्य और अष्टांगिक मार्ग का उपदेश देकर अनगिनत प्राणियों को दुःख से मुक्ति का मार्ग दिखाया।
दीपंकर बुद्ध की विशेष कथा
एक समय सुमेध नामक तपस्वी ने दीपंकर बुद्ध की सेवा की। दीपंकर बुद्ध ने उनसे प्रसन्न होकर कहा - "तुम भविष्य में गौतम बुद्ध बनोगे और संसार का कल्याण करोगे।" तब सुमेध तपस्वी ने बुद्धत्व प्राप्त करने का संकल्प लिया।
इन सभी बुद्धों का उदेश्य
धम्म का प्रकाश फैलाना।
दुःख से मुक्ति का मार्ग बताना।
करुणा, मैत्री और प्रज्ञा को बढ़ाना।
सदाचार और शील की स्थापना करना।
अज्ञान और दुःख का निवारण करना।
बुद्धं का संदेश
"अप्प दीपो भव"
(स्वयं अपना दीपक बनो)
धर्म ही जीवन का आधार है।
दान, शील और भावना से जीवन श्रेष्ठ और कल्याणमय बनता है।
बुद्धं शरणं गच्छामि । धम्मं शरणं गच्छामि । संघं शरणं गच्छामि ।

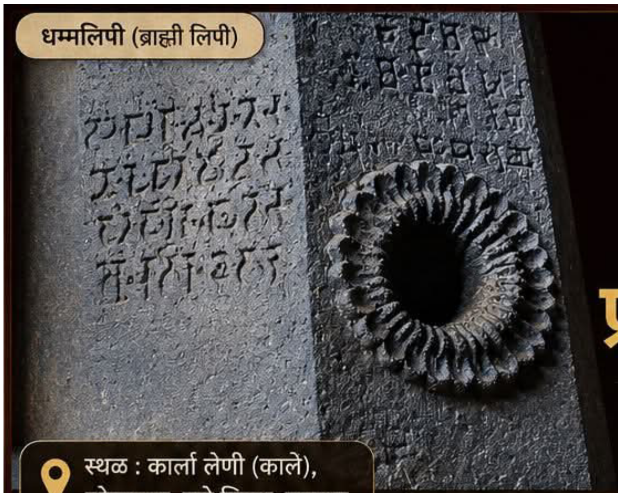
समाजाला मार्ग दाखवण्यासाठी समाजसेवकांची जरुरी आहे

अधःपतनाबद्दल खंत वाटणाऱ्यांना मार्ग दाखविण्याचे कार्य करण्यासाठी समाजसेवकांची जरुरी आहे. समाजाला वैचारिक भूमिका देण्यासाठी आणि सांस्कृतिक कार्य करण्यासाठी सेवकांची जरुरी आहे. गरीब समाजाला त्यांना मेहनताना देता येणार नाही. पण त्यांच्या पोटापाण्याची सोय करता येईल. अशा कार्यकर्त्यांना ऐतखाऊ म्हणता येणार नाही. कारण हजार आकर्षणे सोडून समाजसेवा करावी लागते. बौद्ध भिक्खूंची संघटना ही अशाच समाजसेवेसाठी भगवंतांनी निर्माण केली आहे. भगवान बुद्धांनी दिलेल्या मार्गाने जाण्याने आज जगाचे कल्याण होईल. मानवतेचे हित होईल.

- डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर

मनुष्य जीवन की
वास्तविकता का दर्पण :-
रठ्ठपाल सूत्त..
आर्य बुद्ध पथ
ARYA BUDDHA PATH
रट्ठपाल सूत्त (मजझिम निकाय 82) में भगवान बुद्ध ने भिक्षु रट्ठपाल के मुख से संसार की असारता, अनित्यता और तृष्णा के बंधन से मुक्ति का महान उपदेश दिया है।
रट्ठपाल की कथा
रट्ठपाल कुरु देश के एक धनी ब्राह्मण परिवार में जन्मे।
भगवान बुद्ध का उपदेश सुनकर उन्होंने गृहत्याग की इच्छा की।
माता-पिता ने मना किया तो उन्होंने अन्न-जल त्यागकर प्रव्रज्या की जिद की।
अनुमति मिलने पर वे बुद्ध के पास गए और प्रव्रजित हुए।
अल्प समय में ही उन्होंने अरहंत पद प्राप्त किया।
परिवार और राजा के बुलाने पर भी उन्होंने धन, भोग और राज्य को अस्वीकार किया और चार महान उपदेश सुनाए।
चार महान उपदेश
1 लोको अनिच्चो
(संसार अनित्य है)
सभी संयोग-वियोग के अधीन हैं। जीवन, स्वास्थ्य, धन, जीवन – सब परिवर्तनशील हैं।
2 लोको अत्ताणो
(संसार का कोई रक्षक नहीं)
जब बुढ़ापा, बीमारी या मृत्यु आती है, तब कोई भी किसी को उससे बचा नहीं सकता।
3 लोको अस्सको
(संसार में कुछ भी अपना नहीं)
धन, घर, परिवार, शरीर – मृत्यु के समय सब कुछ यहीं छुट जाता है, केवल कर्म साथ जाते हैं।
4 लोको ऊनो अतित्तो तण्हादासो
(संसार तृष्णा का दास है)
इच्छाएँ कभी पूरी नहीं होतीं। एक इच्छा पूरी होती है तो दूसरी उत्पन्न हो जाती है।
इस सूत्त से मिलने वाली शिक्षाऐं
अनित्यता का स्मरण करें। यही बुद्धिमानी की शुरुआत है।
आसक्ति छोड़ें, वैराग्य अपनाएं – यही शांति का मार्ग है।
अपने कर्मों को शुद्ध बनाएं, क्योंकि कर्म ही सच्ची पुंजी है।
तृष्णा की अग्नि को पहचानें और उसे शांत करें।
धर्म का अभ्यास अभी से करें, जीवन अनिचिक है।
शील, समाधि और प्रज्ञा से जीवन को सार्थक बनाएं।
प्रेरक पंक्तियां
" लोको अनिच्चो।
लोको अत्ताणो।
लोको अस्सको।
लोको उन्नो अतित्तो तण्हादासो।
– रट्ठपाल सूत्त, मज्झिम निकाय 82
सार संदेश
यह संसार अनित्य है, किसी का स्थायी सहारा नहीं है, वास्तव में कुछ भी अपना नहीं है, और तृष्णा के कारण प्राणी कभी तृप्त नहीं होता। इन चार सत्यों को समझकर विराग, प्रज्ञा और निर्वाण की ओर बढ़ना ही बुद्ध का उपदेश है।
"धम्म को जानो, धम्म को जियो, धम्म से ही जीवन सफल बनाओ।
जागो, समझो, और सत्य को जानो – यही मानव जन्म का सर्वोत्तम उपयोग है।
सभी प्राणी सुखी हों, सबका कल्याण हो।

धम्मलिपी (ब्राह्मी लिपी)



Archeological Survey of Buddhist India

ASBI

संशोधन | संवर्धन | समन्वय

कार्ला लेणीतील प्राचीन शिलालेख

दानाची अमोल परंपरा...!

स्थळ : कार्ला लेणी (काले), लोणावळा, पुणे जिल्हा, महाराष्ट्र

शिलालेखाचे वाचन (धम्मलिपी)

सोपरका भयंतानं
धमूतरीयानं भाणकस
सातीमितस ससरीरो थभो दानं

अर्थ (मराठी भाषांतर)

सोपारा येथील भदंत धमूतरीय यांच्या बहिणीचा मुलगा स्वातिमित्र याने शरीर धातूच्या स्तंभांचे दान दिले आहे.

शिलालेखाविषयी माहिती

- हा शिलालेख कार्ला लेणीतील मुख्य सभागृहातील एका स्तंभावर कोरलेला आहे.
- लिपी – धम्मलिपी (ब्राह्मी लिपी)
- भाषा – प्राकृत भाषा
- काल – इ.स.पूर्व १ले शतक ते इ.स. १ले शतक (अंदाजे)
- दानकर्ता – सोपारा येथील भदंत धमूतरीय यांच्या बहिणीचा मुलगा स्वातिमित्र.
- दान – शरीर धातूच्या स्तंभाचे दान
- यावरून बौद्ध संघातील कुटुंबातील सदस्याची लेणी व वास्तूच्या निर्मितीत सहभागी होते, हे दिसून येते.

शिलालेखाचा अर्थ अधिक स्पष्टपणे

“सोपारा येथील भदंत धमूतरीय यांच्या बहिणीचा मुलगा स्वातिमित्र यांने शरीर धातूच्या स्तंभांचे दान दिले आहे.”

शब्दार्थ (धम्मलिपी)

- **सोपरका** – सोपारा (आजचे नालासोपारा)
- **भयंतानं** – भदंत (आदरणीय भिक्षू)
- **धमू तरीयानं** – धमूतरीय (भिक्षूचे नाव)
- **भाणकस** – भाणक, त्रिपिटक/धर्मग्रंथांचे मुखोद्गत पठण करणारा भिक्षू
- **सातीमितस** – स्वातिमित्र (दानकर्ता)
- **ससरीरो** – शरीर धातूचा, संपूर्ण
- **थभो** – स्तंभ
- **दानं** – दान

ऐतिहासिक महत्व

- सोपारा (नालासोपारा) आणि कार्ला यांच्या दरम्यान व्यापारी व धार्मिक संबंध असल्याचे पुरावे.
- भाणक परंपरेतील भिक्षू हे बौद्ध धर्मग्रंथांचे जतन आणि प्रसार करणारे विद्वान होते.
- कार्ला लेणीच्या निर्मितीत भिक्षू, उपासक, व्यापारी व सामान्य लोक यांचा सक्रिय सहभाग.
- प्राचीन भारतातील दान संस्कृतीचे उत्कृष्ट उदाहरण.

धम्मलिपी (ब्राह्मी लिपी)

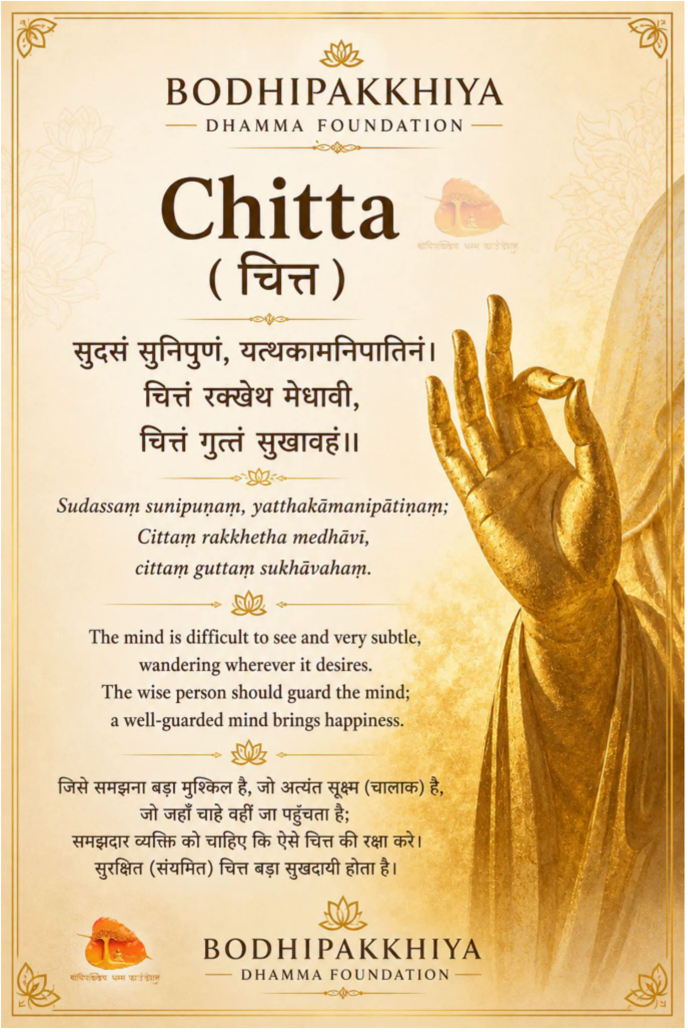
धम्मलिपी (ब्राह्मी लिपी) विषयी माहिती

- धम्मलिपी (ब्राह्मी लिपी) ही भारतातील प्राचीन लिपी असून सम्राट अशोकाच्या कालापासून (इ.स.पूर्व ३रे शतक) प्रचलित होती.
- ही लिपी डावीकडून उजवीकडे लिहिली जाते.
- आजच्या बहुतेक भारतीय लिपींचा उगम धम्मलिपीतूनच झाला आहे.

“ अशा शिलालेखांमधून आपल्याला केबळ इतिहासच नव्हे, तर त्या काळातील समाजजीवन, नांतेसंबंध आणि श्रद्धेचींही ओळख मिळते.”

Archeological Survey of Buddhist India ASBI | संशोधन करा, संवर्धन करा, आणि वारसा जपा. | Like | Follow | Share

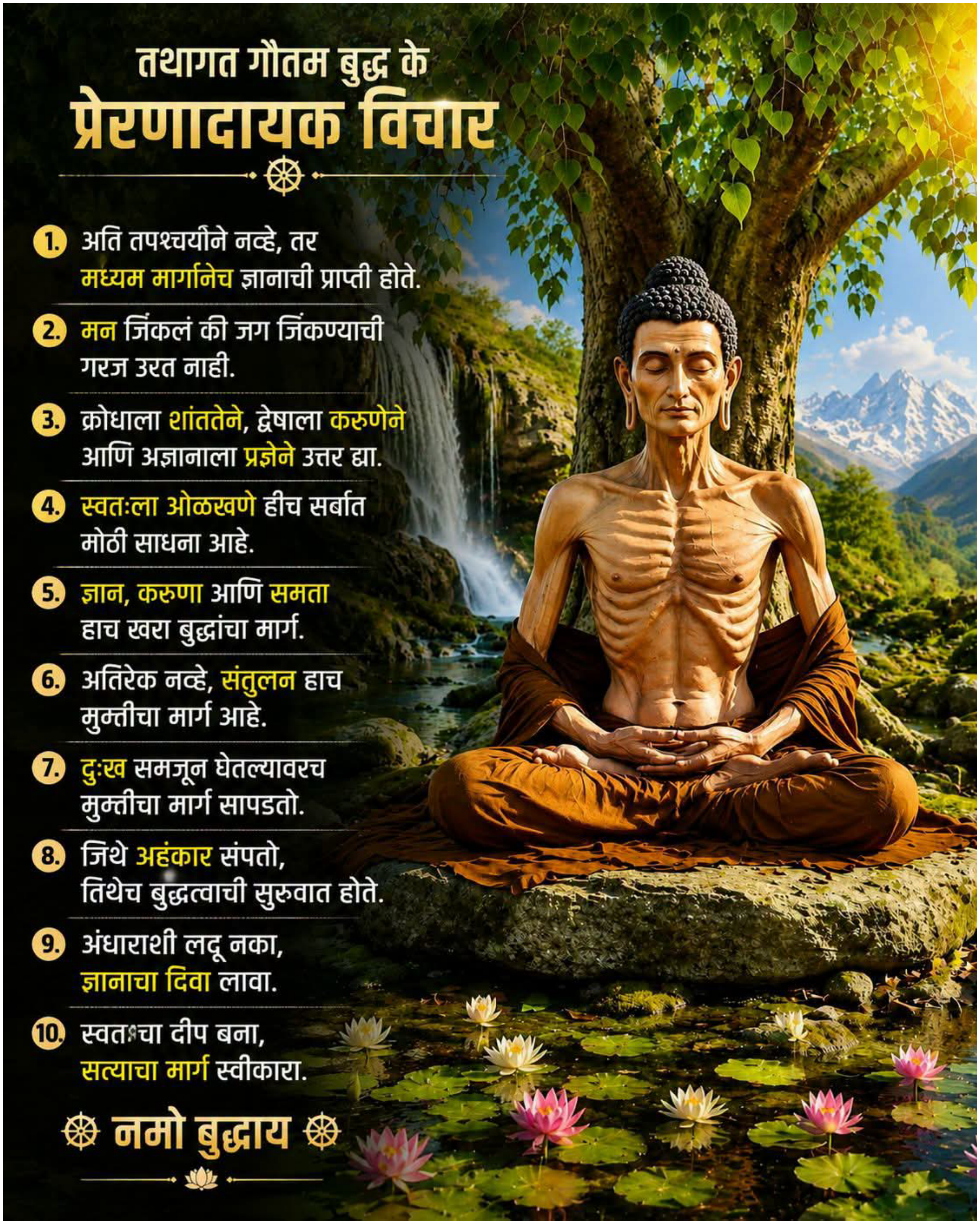
सुप्रभात
बुद्ध संदेश
"बुद्धं शरणं गच्छामि,
धम्मं शरणं गच्छामि,
संघं शरणं गच्छामि"
- गौतम बुद्ध के विचार
बुद्धं शरणं गच्छामि
मैं जागृत चेतना, सत्य और बुद्ध के ज्ञान का आश्रय ग्रहण करता हूँ। इसका अर्थ किसी व्यक्ति की अंधभक्ति नहीं, बल्कि उनके बताए हुए विवेक, करुणा और प्रज्ञा के मार्ग पर चलने का संकल्प है।
धम्मं शरणं गच्छामि
मैं धर्म, अर्थात सत्य, न्याय, प्रेम, करुणा और सदाचार का आश्रय लेता हूँ। ऐसा धर्म जो सभी प्राणियों के कल्याण की शिक्षा देता है और हमें लोभ, क्रोध तथा मोह से दूर रहने की प्रेरणा देता है।
संघं शरणं गच्छामि
मैं उन श्रेष्ठ लोगों के समुदाय का आश्रय लेता हूँ जो सत्य और सदाचार के मार्ग पर चलते हैं। अच्छा संग हमें सही दिशा देता है, हमारे विचारों को निर्मल बनाता है और जीवन को सार्थक बनाता है।
आज की सुबह यही संकल्प लें कि हम किसी से द्वेष नहीं करेंगे, किसी का अहित नहीं सोचेंगे और अपने व्यवहार में प्रेम, धैर्य तथा करुणा को स्थान देंगे। जब मन बुद्ध के ज्ञान, धर्म के क्षद्य और अच्छे संग के सहारे चलता है, तब जीवन में शांति, संतोष और वास्तविक सुख का उदय होता है।
आप सभी को मंगलमय प्रभात।


BODHIPAKKHIYA
DHAMMA FOUNDATION
Chitta
(चित्त)
सुदसं सुनिपुणं, यत्थकामनिपातिनं।
चित्तं रक्खेथ मेधावी,
चित्तं गुत्तं सुखावहं॥
Sudassaṃ sunipuṇaṃ, yatthakāmanipātiṇaṃ;
Cittaṃ rakkhetha medhāvī,
cittaṃ guttaṃ sukhāvahaṃ.
The mind is difficult to see and very subtle,
wandering wherever it desires.
The wise person should guard the mind;
a well-guarded mind brings happiness.
जिसे समझना बड़ा मुश्किल है, जो अत्यंत सूक्ष्म (चालाक) है,
जो जहाँ चाहे वहीं जा पहुँचता है;
समझदार व्यक्ति को चाहिए कि ऐसे चित्त की रक्षा करे।
सुरक्षित (संयमित) चित्त बड़ा सुखदायी होता है।
BODHIPAKKHIYA
DHAMMA FOUNDATION

कोधन सुत्त (Kodhana Sutta)
क्रोध – मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु
सुत्त का संदेश
भगवान बुद्ध ने बताया कि क्रोध (कोध) पहले
स्वयं को जलाता है, फिर दूसरों को हानि पहुँचाता है।
क्रोध का उत्तर क्रोध नहीं, बल्कि मैत्री, करुणा और धैर्य है।
न हि वेरेन वेरानि
सम्मान्तीध कुदाचनं।
अवेरेन च सम्मान्ति,
एस धम्मो सनन्तनो॥
(धम्मपद – 5)
क्रोध के दुष्परिणाम
• स्वयं को दुःख और जलन देता है।
• दूसरों से विवाद और शत्रुता बढ़ाता है।
• मित्रों और परिवार को दूर करता है।
• पुण्य और सद्गुणों का नाश करता है।
• मन की शांति और स्वास्थ्य नष्ट करता है।
• गलत निर्णय और पछतावा होता है।
क्रोध छोड़ने के लाभ
• मन में शांति और सुख रहता है।
• संबंधों में प्रेम और विश्वसा बढ़ाता है।
• प्रज्ञा और धैर्य का विकास होता है।
• पुण्य और सद्गुणों की वृद्धि होती है।
• शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है।
• ध्यान और आध्यात्मिक प्रगति होती है।
उपाय – क्रोध पर विजय कैसे पाएँ?
मैत्री (मेत्ता) का अभ्यास करें – सबके लिए शुभकामना रखें।
करुणा विकसित करें – दूसरों के दुःख को समझें।
स्मृति (सति) रखें – क्रोध उठते ही उसे पहचानें।
प्रतिक्रिया से पहले रुकें – तुरंत बोलने से बचें।
क्षमा का अभ्यास करें – भूल को छोड़कर आगे बढ़ें।
पाली मूल पाठ (Kodhana Sutta)
कोधो हि कोधं जनयति, कोधो हि पापं जनयति।
कोधो हि सम्मोहं जनयति, सम्मोहा विनस्सति पञ्ञा॥ १ ॥
अकोधेन जायते पञ्ञा, पञ्ञा ज्झानं जनयति।
ज्झानं मोक्खं जनयति, मोक्खो निब्बानं पदं॥ २ ॥
अत्थि कोधो महादाहो, सब्बलोकं उपकिलेसन्ति।
अकोधो सुखमुत्तमो, एतं बुद्धा अभिभूषितं॥ ३ ॥
शब्दार्थ
कोधो = क्रोध
पापं = पाप कर्म
सम्मोहं = मोह, भ्रम
पञ्ञा = प्रज्ञा, बुद्धि
अकोधेन = क्रोध रहित होकर
ज्झानं = ज्ञान
मोक्खं = मुक्ति
निब्बानं = निर्वाण
महादाहो = बड़ा अग्नि (जलन)
उपकिलेसति = कष्ट देता है
सुखमुत्तमो = उत्तम सुख
आज के जीवन में प्रासंगिकता
• परिवार में शांति और प्रेम बढ़ाने के लिए।
• कार्यस्थल पर बेहतर संबंधों के लिए।
• मानसिक तनाव और क्रोध को कम करने के लिए।
• समाज में हिंसा और झगड़ों को घटाने के लिए।
• ध्यान, योग और आत्म-विकास के लिए आवश्यक।
प्रेरक उदाहरण
यदि कोई आपको जलता हुआ
कोयला फैंकने के लिए हाथ में
पकड़ने को कहे, तो सबसे पहले
कौन जलेगा?
आप स्वयं।
इसी प्रकार, क्रोध को
पकड़कर रखने से सबसे पहले
हमारा ही मन जलता है।
अतः हम सब संकल्प लें – क्रोध को त्यागकर मैत्री, करुणा, मुदिता और उपेक्षा को विकसित करेंगे और बुद्ध के मार्ग पर चलकर सुखी, शांत और कल्याणकारी जीवन जिएंगे।
साधु ! साधु !! साधु !!!

|| बुद्धं शरणं गच्छामि || धमं शरणं गच्छामि || संघं शरणं गच्छामि ||
मैत्री की प्रतिमूर्ति –
अग्र उपासिका राणी सामावती..!
आर्य बुद्ध पथ
ARYA BUDDHA PATH
भगवान बुद्ध ने सामावती को मैत्री (मेत्ता) में अग्र उपासिका घोषित किया।
अकाल और अनाथ जीवन
कौशाम्बी में भयंकर अकाल पड़ा। माता-पिता का देहांत हो गया। सामावती अनाथ हो गई, परंतु धैर्य, बुद्धिमत्ता और सदाचार नहीं छोड़ा।
बुद्धिमत्ता और श्रेष्ठ आचरण
अन्न-वितरण स्थल पर उनकी बुद्धिमत्ता और सत्याई देखकर अधिकारी प्रभावित हुआ और उन्हें व्यवस्था का कार्य सौंपा। वे अत्यन्त कुशल सिद्ध हुई।
राजा उदयन से विवाह
उनके गुणों से प्रभावित होकर वत्स देश के राजा उदयन ने उनसे विवाह किया। वे रानी बनीं, परंतु विनम्रता और करुणा कभी नहीं छोड़ी।
खुज्जुतरा का परिवर्तन
दासी खुज्जुतरा चोरी करती थी। भगवान बुद्ध का धर्म्म सुनकर उसका हृदय बदल गया। रानी ने उसे क्षमा किया और धम्ममार्ग पर चलने में सहयोग दिया।
धम्म का प्रसार
खुज्जुतरा प्रतिदिन धम्म सुनकर लौटती और रानी सामावती के साथ उनकी पाँच सौ सखियों को धम्म सुनाती। राजमहल धम्म का केंद्र बन गया।
मागंधिया की ईर्ष्या
दूसरी रानी मागंधिया को सामावती की बुद्धभक्ति और लोकप्रियता से ईर्ष्या हुई। उसने बार-बार राजा के मन में संदेह उत्पन्न किया।
विषैले बाण का प्रसंग
राजा के क्रोध में विष-बुझा बाण चलाया गया, परंतु सामावती और उनकी सखियों की मैत्री-भावना के प्रभाव से बाण लक्ष्य तक नहीं पहुँचा।
महल में आग और शांतिपूर्ण अंत
मागंधिया ने सामावती के महल में आग लगवाई। चारों और आग जल उठी, परंतु सामावती और उनकी सखियों विना द्रेष, मैत्री-भावना में स्थित होकर शांत चित्त से इस संसार से विदा हुई।
भगवान बुद्ध का उद्गार
"पुत्तदालं, विघववये, मम उपासिकानं sāvikānam mettāvihārinam yadidam Sāmāvati."
अर्थ:- भिक्खुओ! मेरी उपासिकाओं में जो मैत्री-भावना में अग्र है, वह सामावती है।
सामावती हमें सिखाती है – "द्रेष को द्रेष से नहीं, केवल मैत्री से जीता जा सकता है।"
आईए, हम सब उनके जीवन से प्रेरणा लेकर अपने जीवन को धम्ममय बनाएं।

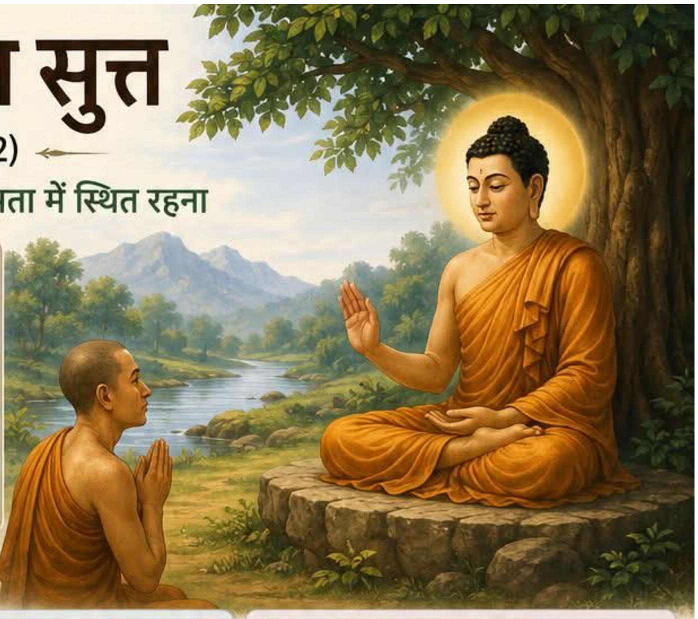
Bhikkhu Education & Study Trust
दानों में श्रेष्ठ, पुण्यों में उत्तम
भोजनदान
के पाँच महान फल
भगवान बुद्ध का उपदेश
" भिक्षुओ! भोजन का दान करने वाला दानी पाँच महान फलों का भागी होता है ।"
भोजनदान से प्राप्त होने वाले पाँच फल
1 आयु – दीर्घ एवं मंगलमय जीवन की प्राप्ति।
2 वर्ण – सौन्दर्य, तेज एवं आकर्षक व्यक्तित्व।
3 सुख – शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक प्रसन्नता।
4 बल – स्वास्थ्य, शक्ति और सामर्थ्य की वृद्धि।
5 तीक्ष्णबुद्धि – प्रज्ञा, विवेक और उत्तम निर्णय–शक्ति।
"जो दूसरों को आयु, वर्ण, सुख, बल और बुद्धि का
आधार प्रदान करता है, वह स्वयं भी
इन श्रेष्ठ फलों का भागी बनता है।"
भोजनदान महादान है – यह जीवन का पोषण करता है
और महान पुण्य का कारण बनता है।
आइए, श्रद्धापूर्वक भोजनदान करें और पुण्य का संचय करें।


तथागत गौतम बुद्ध के
प्रेरणादायक विचार
1. अति तपश्चर्यीने नव्हे, तर
मध्यम मार्गानेच ज्ञानाची प्राप्ती होते.
2. मन जिंकलं की जग जिंकण्याची
गरज उरत नाही.
3. क्रोधाला शांततेने, द्वेषाला करुणेने
आणि अज्ञानाला प्रज्ञेने उत्तर द्या.
4. स्वतःला ओळखणे हीच सर्वात
मोठी साधना आहे.
5. ज्ञान, करुणा आणि समता
हाच खरा बुद्धांचा मार्ग.
6. अतिरेक नव्हे, संतुलन हाच
मुक्तीचा मार्ग आहे.
7. दुःख समजून घेतल्यावरच
मुक्तीचा मार्ग सापडतो.
8. जिथे अहंकार संपतो,
तिथेच बुद्धत्वाची सुरुवात होते.
9. अंधाराशी लढू नका,
ज्ञानाचा दिवा लावा.
10. स्वतःचा दीप बना,
सत्याचा मार्ग स्वीकारा.
नमो बुद्धाय

इन्द्रियभावना सुत्त

(मज्जिम निकाय 152)

इन्द्रियों का वास्तविक प्रशिक्षण – समता में स्थित रहना



परिचय

इन्द्रियभावना सुत्त मज्जिम निकाय का 152वाँ सुत्त है। इसमें बुद्ध ने Ánanda के माध्यम से इन्द्रियों के वास्तविक प्रशिक्षण (भावना) का गहन उपदेश दिया। बुद्ध स्पष्ट करते हैं कि इन्द्रियों को दबाना या उनसे भागना इन्द्रियभावना नहीं है; बल्कि इन्द्रिय-विषयों के संपर्क में रहते हुए मन को राग, द्वेष और मोह से मुक्त रखना ही वास्तविक इन्द्रियभावना है।

मुख्य पाली उद्धरण

“Cakkhunā rūpaṃ disvā
uppajjati piyarūpaṃ,
uppajjati appiyarūpaṃ.
So evaṃ pajānāti: ‘Uppannaṃ
kho me idaṃ piyarūpaṃ,
uppannaṃ appiyarūpaṃ;
tañca kho saṅkhataṃ, oḷārikaṃ,
paṭiccasamuppannaṃ.
Santaṃ etaṃ, paṇītaṃ
yadidaṃ upekkhā.’”

इसी प्रकार कान, नाक, जीभ, शरीर और मन के विषय में भी यही सिद्धांत लागू होता है।

सरल हिंदी अनुवाद

“आँख से रूप देखकर प्रिय या अप्रिय भावना उत्पन्न हो सकती है। साधक यह जानता है कि यह उत्पन्न हुई अवस्था कारणों पर निर्भर है, अस्थायी है और शांत हो जाने वाली है। वह समता (उपेक्षा) में स्थित रहने का अभ्यास करता है।”

सुत्त का मुख्य संदेश

बुद्ध सिखाते हैं कि:

- देखना समस्या नहीं है; देखने के बाद लोभ या द्वेष में बह जाना समस्या है।
- सुनना समस्या नहीं है; प्रतिक्रिया में क्रोध या मोह पैदा होना समस्या है।
- मन का प्रशिक्षण ऐसा हो कि सुखद और दु:खद दोनों अनुभवों में समता बनी रहे।

इन्द्रियभावना का व्यावहारिक अर्थ

आँख	कान	नाक	जीभ	शरीर	मन
आकर्षक वस्तु देखकर लोभ न बढ़े।	आलोचना सुनकर क्रोध न बढ़े।	सुगंध या दुर्गंध से मन विचलित न हो।	स्वाद का दास न बनें।	सुख-दु:ख के स्पर्श को सजगता से देखें।	विचारों को देखें, उनमें बहें नहीं।

वर्तमान समय में उपयोगिता

- सोशल मीडिया और मोबाइल की लत से बचने में।
- क्रोध, ईर्ष्या और तनाव को कम करने में।
- पारिवारिक और वैवाहिक संबंधों में धैर्य बनाए रखने में।
- उपभोक्तावाद और अनावश्यक इच्छाओं पर नियंत्रण रखने में।
- विपश्यना साधना में समता (उपेक्षा) विकसित करने में।

सार

इन्द्रियभावना सुत्त का संदेश है:

“संसार को छोड़ना आवश्यक नहीं, बल्कि संसोशार के बीच रहते हुए अपने मन को प्रशिक्षित करना आवश्यक है।”

यही अभ्यास धीरे-धीरे राग, द्वेष और मोह को क्षीण करता है और निर्वाण के मार्ग को प्रशस्त करता है।

BDUMBS INDIA

मंगल मैत्री के 11 लाभ

मन को मंगल कामनाओं से भर देने को भगवान बुद्ध 'मैत्री भावना' कहते हैं !

मैत्री भावना करनेवाला : ---

1. सुख की नींद सोता है
2. तरोताज़ा जागता है
3. दु:स्वप्न नहीं आते
4. मनुष्यों में प्रिय होता है
5. अमनुष्यों में प्रिय होता है
6. देवता उसकी रक्षा करते हैं
7. अग्नि, विष, शस्त्र उसे मार नहीं सकते
8. सहज समाधिस्थ हो सकता है
9. मुखाकृति शांत होती है
10. मृत्युशैया पर मूढ़ नहीं मरता
11. मरने पर अच्छी गति होती है

मैत्री देते वक्त : ---

अप्रिय, अतिप्रिय, बैरी, विजातीय को पहले न दें।
खुद को, माँ बाप व आचार्य को, प्रिय मित्र को, अपरिचित को और अंत में बैरी को...इस क्रम में मैत्री दें।

1. खुद को
2. माँ-बाप व आचार्य को
3. प्रिय मित्र को
4. अपरिचित
5. सभी प्राणियों को (सर्वभूत)
6. अंत में बैरी को

- भवतु सब्ब मङ्गलम् -

बैरी के लिए मैत्री न जगे तो...

1. बाकी आगेवाले सब को बार बार देते रहें।
2. बुद्ध के मैत्तासुत्तों को याद करें... ककचोपमावादसुत्त में कहते हैं कि: मेरे एक एक अंग को आरी से काटे, फिर भी मेरे मन में उसके लिए मैत्ता ही रहे।
3. सोचो: उसने तो मुझे एकबार दु:खी करना चाहा, मैं खुद को बारबार दु:खी क्यों कर रहा हूँ ?
4. उसने किये हुए उपकारों को याद करें।
5. सोचो: वह बेचारा ! हम से बैर रखकर भवचक्र में पीसेगा !
6. सोचो: उसने मुझको दु:खी किया वह उसका क्षेत्र, मेरा चित्त तो मेरा क्षेत्र है, मेरे क्षेत्र में मैं मैत्ता जगाऊँ !
7. कर्म का सिद्धांत है: उसे बैर जगाने का फल मिलेगा...और मैं मैत्ता नाहीं जगाऊँगा तो मुझे भी मिलेगा।
8. सोचो: इस स्थिति में भगवान बुद्ध क्या करते ?
9. सोचो: मैरे अनंत जन्मों में कहीं न कहीं वह मेरा भाई, बहन, माँ, बाप, पति, पत्नी, बेटा, बेटी...रहा होगा ?
10. मैत्ता के फायदे याद करें !
11. उसके नामरुप का पृथ्थकरण करके देखें, वह भी तो उत्पादव्यय का पुंज ही तो है! मैं किस पर क्रोध कर रहा हूँ ?
    - उसकी पृथ्वी धातु पर ?
    - अग्नि धातु पर ?
    - वायु धातु पर ?
    - जल धातु पर ?
    - या फिर उसके विज्ञा पर ?
    संज्ञा, वेदना, संस्कार पर ?
12. फिर भी न जगे तो उसे कोई उपहार दें। यदि वह भी देना चाहे तो सम्यक आजीविका वाला हो तो स्वीकार करें।

मैत्री भावना के परिणाम

- मन की शांति
- संबंधों में मधुरता
- भय से मुक्ति
- आध्यात्मिक उन्नति
- स्वास्थ्य में सुधार
- जीवन में सुरक्षा
- पुण्य की वृद्धि
- अच्छी गति (जीवन के बाद भी)

सबका मंगल हो

सार संदेश

मैत्री भावना से हम स्वयं भी सुखी होते हैं और सभी प्राणियों के लिए मंगल का कारण बनते हैं। आइए, मैत्री का अभ्यास करें और संसार को शांति, प्रेम और करुणा से भर दें।

मैत्री भावना के चार अपार भाव

- मैत्री (प्रेम)
- करुणा (दया)
- मुदिता (अनंद)
- उपेक्षा (समता)